

CHEKLIST : matériel individuel conseillé pour les stages (non fourni)

LA TETE

- Un casque homologué alpinisme
- Une paire de lunettes de soleil
- un masque de ski
- Une cagoule
- Une casquette, bandana

LE CORPS

- slips et soutien gorge
- un sous-vêtement technique chaud + rechange
- un sweat polaire type softshell
- Une fourrure polaire ou doudoune
- Une veste type Gore-tex avec capuche enveloppante

LES MAINS

- Une paires de gants et/ou moufle chaudes
- Une paires de sous-gants

LES JAMBES

- Un pantalon de montagne type Gore-tex
- Un Collant technique chaud
- Une paire de guêtre

LES PIEDS

- deux paires de chaussettes de montagne chaudes

LES PIEDS ALPINISME

- Une paire de chaussures d'alpinisme acceptant les crampons semi-automatiques
- Une paire de chaussons d'escalade (si nécessaire)
- 1 paire de raquettes à neige avec couteaux

LES PIEDS SKI-ALPINISME

- Une paire de chaussures de ski de Montagne
- Une paire ski de randonnée avec fixation, couteaux et peaux de phoque

MATERIEL TECHNIQUE COMMUN

- 1 baudrier, un descendeur (réverso)
- 2 mousquetons à vis
- 2 autobloquants (tibloc, ropman)
- 1 anneau de cordelette 6mm
- 1 longe avec mousquetons
- 2 dégaines
- 2 grandes sangles
- 1 broche à glace

MATERIEL TECHNIQUE ALPINISME

- 1 paire de crampons acier mixte
- 1 piolets technique

MATERIEL TECHNIQUE SKI-ALPINISME

- 1 paire de crampons légers
- 1 piolet léger
- 1 casque de ski (optionnel)
- 1 protection dorsale (optionnelle)

MATERIEL TECHNIQUE CONDITIONS HIVER

- 1 DVA (ARVA) avec piles neuves
- 1 pelle à neige
- 1 sonde à avalanche

AUTRES EQUIPEMENTS

- 1 sac à dos (capacité adaptée au portage - de 45l à 70l)
- 1 Couverture de survie,
- 2 Bâtons de marche/ski

BIVOUAC

- 1 Sac de couchage (bivouac)
- 1 Matelas autogonflant (bivouac)
- 1 Drap de propreté ou sac de couchage léger (pour le refuge)
- Tente

REFUGES NON-GARDE OU BIVOUAC

- Une gamelle avec couverts
- popote, réchaud et carburant

DIVERS

- Une gourde (isotherme)
- Un couteau suisse
- Crème solaire, stick lèvres
- nécessaire de toilette légère (pas d'eau)
- Une lampe frontale avec piles neuves
- Nourriture pour les midis et vivres de course (barres céréales...) pour toutes les journées du séjour
- Pharmacie personnelle: (Elastoplast, Compeed, Pansements, médicaments personnels, etc...)
- Licence FFME, attestation de Sécurité sociale, Vos papiers indispensables en cas d'accident à garder en permanence sur vous (contre indications médicales, groupe sanguin, traitement et maladie en cours...)
- carte nationale d'identité

En surligné vert : équipement personnel à avoir ou à louer...je peux vous prêter sac de couchage et matelas !

En surligné jaune : équipement à avoir mais possibilité de prêt par la ligue Ile-de-France Montagne et Escalade en fonction des disponibilités.

Matériel pouvant être prêté par l'organisation :

- DVA, pelle, sonde, popote, réchaud, raquettes à neige, crampons, casque

Matériel commun (fourni par l'organisation)

- cartes topographiques, GPS, radio

Cette liste n'est pas exhaustive et elle est à compléter par vos soins.